

SPORTFACHSCHAFT

Inhalte der Eignungsprüfung

Wir wünschen euch viel Erfolg beim Eignungstest bei uns hier in Magdeburg und natürlich viel Spaß. Hier sind alle Inhalte des Eignungstests zusammengetragen und die Bewertung dargestellt. Falls ihr noch Fragen haben solltet schreibt uns einfach eine
> Mail (<mailto:spofa-md@hotmail.com>) .

Hier sind trotzdem nochmal ein paar wichtige Informationen, die ihr euch zusätzlich anschauen solltet:

> Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung (https://www.spw.ovgu.de/ispw_media/Eignungsprüfung/Aerztliches+Attest+Grunduntersuchung-p-1362.pdf)

> Informationen zur sportpraktischen Eignungsprüfung (<https://www.spw.ovgu.de/Studium/Eignungsprüfung.html>)

> Aktuelle Ordnung der Eignungsprüfung (https://www.spw.ovgu.de/ispw_media/Eignungsprüfung/Aktuelle+Ordnung+der+Eignungsprüfung-p-50.pdf)

Hier die zu absolvierenden Disziplinen mit Fotos und Videos:

1. Cooper - Test (Konditionstest, Ausdauer)

Testbeschreibung:

Der Sportler/ die Sportlerin hat die Aufgabe 12 Minuten durchzulaufen und eine möglichst lange Strecke zurückzulegen.

Bewertung:

Punkte	Männer	Frauen
3	2800m	2600m
2	2400m	2200m
1	2000m	1900m

2. Sit and Reach- Test (Konditionstest, Dehnfähigkeit)

Testbeschreibung:

Der Sportler/ die Sportlerin sitzt im Langsitz und versucht den Oberkörper bei gerade gehaltenen Beinen so weit wie möglich nach vorne zu beugen (siehe Bild). Der Abstand der Fingerspitzen von den Zehen wird gemessen (Messbedingungen lt. Morrow et al 1995).

Bewertung:

Punkte	Männer	Frauen

3	<9,5cm	<17cm
2	4,5-9,5cm	12-17cm
1	3-4,5cm	7-12cm

□



3. Dreier- Hop (Konditionstest, Schnellkraft)

Testbeschreibung:

Der Sportler/ die Sportlerin steht mit der Fußspitze des Sprungbeines an der Absprunglinie. Das Schwungbein steht in Schrittstellung belastet dahinter. Aus dieser Position werden drei möglichst weite Sprünge auf dem selben Bein ausgeführt. Es darf vor dem ersten Sprung Schwung geholt werden, ohne jedoch einen Fuß vom Boden abzuheben. Die Landung erfolgt ein- oder beidbeinig.

Bewertung:

Punkte	Männer	Frauen
3	7,40m	6,40m
2	6,80m	6,20m
1	6,20m	5,80m

Videobeispiel:

4. Hindernislauf (Bewegungskoordination, Allgemeiner Koordinationstest)

Testbeschreibung:

Ziel ist es, die Hindernisse/ Aufgabenstellungen in kürzester Zeit zu überwinden.

Station	Übung
1	Bauchlage (Kopf in Höhe der Startlinie- Ausgangsposition)
2	Rolle vorwärts auf der Turnmatte
3	Überlaufen einer Turnbank (Schwebekante nach oben)
4	auf den Medizinball setzen
5	auf Medizinball setzen(4), rückwärts zum Medizinball (5) laufen und setzen, Lauf zum Medizinball (4) und setzen

6	Zielwurf des Basketballs, Volleyballs oder Handballs auf ein Quadrat (1x1m) an der Wand und anschließendes Fangen des Balles (Ausführung von 3 Würfungen, Fehlwürfe werden mit 0,3 sec. Zuschlag berechnet)
7	Lauf zur Wand und mit den Händen die Markierung berühren
8	Slalomlauf rückwärts (5 Stangen mit 80 cm Abstand)
9	Slalomlauf vorwärts (Stangen mit 80 cm Abstand)
10	Überspringen einer Hürde, darunter durchkriechen und dieselbe Hürde wieder überspringen (Hürdenhöhe Frauen 76 cm, Männer 84 cm)
11	Rolle rückwärts auf Turnmatte
12	Ziel- Zeitnahme

Bewertung:

Punkte	Männer	Frauen
3	30,0 sec	32,0 sec
2	31,5 sec	33,5 sec
1	33,0 sec	35,0 sec

□

5. Sportspiele (Spielfähigkeitstest)

Testbeschreibung:

Überprüfen der Spielfähigkeit in einem selbstgewählten Sportspiel.

Auswahl:

- ▶ Basketball (Spiel 3:3, ca. 10 min.)
- ▶ Handball (Spiel 5:5, ca. 10 min.)
- ▶ Fußball (Spiel 5:5 auf dem Kleinfeld, ca. 15 min.)
- ▶ Volleyball (Spiel 3:3 auf verkleinertem Feld, 4,5m x 12m, ca. 10 min.)

Bewertung:

Punkte	erbrachte Leistung
3	Variabilität in der Umsetzung unterschiedlicher gruppentaktischer Handlungen in Angriff und Abwehr. Motorische Grundleistung und Variabilität in der Anwendung der spieltechnischen Fertigkeiten in Angriff und Abwehr.
2	Motorische Grundleistungen und situative Anwendung der

	spieltechnischen Fertigkeiten in Angriff und Abwehr.
1	Beherrschen der motorischen Grundfertigkeiten (Ballabgabe, Ballannahme, Dribbling, Torwurf, Torschuss, Korbwurf, oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag) und deren Anwendung im Spiel.

6. Anheben der Beine (Konditionstest, Kraftausdauer)

Testbeschreibung:

Aus dem Streckhang rücklings an der Sprossenwand wird die Hüfte gebeugt, die gestreckten Beine werden bis zur Horizontalen gehoben und wieder abgesenkt.

Bewertung:

Punkte	Wdhg. (Männer)	Wdhg. (Frauen)
3	21	17
2	18	14
1	15	11



7. Liegestütz (Konditionstest, Kraftausdauer)

Testbeschreibung:

Der Sportler/ die Sportlerin muss bei gestreckter Körperhaltung die Arme in 30 sec. möglichst oft strecken und beugen.



Bewertung:

Punkte	Wdhg. (Männer)	Wdhg. (Frauen)
3	35	30
2	30	25
1	25	20

8. Gerätturten (Bewegungskoordination/ Beweglichkeit)

Testbeschreibung:

- ▶ Schwingen in flüchtigen Handstand und abrollen
- ▶ aus dem Hockstütz in den Kopfstand heben, mindestens 3 sec Standphase und abrollen
- ▶ Sprunggrätsche oder Sprunghocke über Kasten/ Pferd (Höhe 1,10m), Brettabstand mit mind. 1m, Frauen seit, Männer quer



Bewertung:

Die Bewertung erfolgt nach den Richtlinien des DTB (höchstnote = 10 Pkt.)

Umrechnung in Punkte für die Eignungsprüfung	Bewertung nach Richtlinien des DTB
3	8,7 – 10,0
2	7,3 – 8,6
1	6,0 – 7,2

- 1/1- Drehung auf einem Bein (Spielbein und Arme beliebig; Korrekte Ausführung: gerade Körperhaltung, Mittelkörperspannung bei mangelnder Körperhaltung kann jeweils ein Punkt abgezogen werden)



Bewertung:

Punkte	Bei korrekter Ausführung
3	1/1- Drehung
2	Abbruch bei 3/4- Drehung
1	Abbruch bei 1/2 - Drehung

9. Gymnastik/ Tanz (Bewegungskoordination/ Beweglichkeit)

Testbeschreibung:

> <https://www.youtube.com/watch?v=L1j-uaPfDwc> (<https://www.youtube.com/watch?v=L1j-uaPfDwc>)

Übungskombination mit dem Handgerät Seil (8 Takte 4/4).

Takt	Zählzeiten	Kombinationstechnik
1	1-4	2 Schluss sprünge mit Rückkreisdurchschlag mit Nachfedern
2	5-8	4 Schluss sprünge mit Rückkreisdurchschlag
3	9-12	2 Einbeinsprünge rechts und 2 Einbeinsprünge links
4	13-16	2 Einbeinsprünge rechts und 2 Einbeinsprünge links mit je einem Rückkreisdurchschlag
5	1-4	1 Schluss sprung mit Rückkreisdurchschlag 1 Schluss sprung gehockt mit Kreuzen der Arme beim Rückkreisdurchschlag 1 Schluss sprung mit Rückkreisdurchschlag 1 Schluss sprung gehockt mit Kreuzen der Arme beim Rückkreisdurchschlag
6	5-8	1 Schluss sprung mit Rückkreisdurchschlag 1 Sprung in den Seitgrätschstand mit Rückkreisdurchschlag 1 Schluss sprung mit Rückkreisdurchschlag 1 Sprung in den Seitgrätschstand mit Rückkreisdurchschlag
7	9-12	1 Schluss sprung mit Rückkreisdurchschlag 1 Sprung in den Quergrätschstand mit Rückkreisdurchschlag 1 Schluss sprung mit Rückkreisdurchschlag 1 Sprung in den Quergrätschstand mit Rückkreisdurchschlag
8	13-14	2 Schluss sprünge mit Rückkreisdurchschlag

15

1 Schlusssprung gehockt mit Rückdoppeldurchschlag

16

Schlusstand mit Seil vor dem Körper